N°1 · NOVEMBRE 2026

INVICTAAMORIS.FR

Invicta.

des réponses, pas des leçons

le tout premier N°1

TDAH

Chez la fille, l'inattention silencieuse

ÉCOLE

Harcèlement : les signes, à qui s'adresser

VOS DROITS

Dossier MDPH : la fiche pour le renouveler

VIE DE FEMME

Fatigue de novembre : ce que dit la science

LE DOSSIER

Autisme chez les filles

le diagnostic qui tarde →

*La promesse d'*INVICTA AMORIS.

D'OÙ VIENT CE MAGAZINE, ET QU'EST-CE QUI L'ANIME ?

ENTRETIEN AVEC ANGELICA DUBIAU SODDU

Rédactrice en chef, spécialisée dans les troubles du neurodéveloppement et la législation du handicap



L'ASSOCIATION LE PETIT VICTOR
LEPETITVICTOR.COM

INVICTA. **Comment est né ce magazine ?**
ANGELICA DUBIAU SODDU. D'une conversation dans un café, avec une maman qui avait besoin d'aide pour son dossier MDPH (Maison départementale des personnes handicapées). Elle m'a dit : « Tu es tellement informée, comment as-tu fait ? » Sa question m'a interpellée : que faisais-je de plus pour que le dossier de mon fils avance aussi bien ?

Qu'est-ce qui faisait la différence ?
Rien d'extraordinaire. J'avais compris une chose : savoir, c'est pouvoir. Et pouvoir choisir. Mais s'informer exige souvent du temps, de l'énergie, du soutien, une famille stable, des moyens. J'avais tout cela, quelle chance ! J'en suis profondément reconnaissante. Bien des familles n'en disposent pas. Face à la maladie, chacun devrait être soigné de la même manière. Il devrait en aller de même pour le handicap, durable ou temporaire : l'accompagnement d'un enfant ne devrait pas dépendre de la situation de ses parents. Famille modeste ou aisée, maman titulaire d'un bac + 3 ou maman étrangère qui ne lit pas le français, aide ménagère ou médecin : peu importe qui l'on est, d'où l'on vient.

Du café au magazine ?
Mes cafés parents sont devenus une association, Le Petit Victor. Seule au début, j'ai été rejointe par des personnes animées du même désir d'agir. Bénévole, je ne pouvais plus répondre à toutes les demandes. Le numérique m'a permis d'aller plus loin. Montrer mon visage n'était pas dans ma nature ; pourtant, pour se confier, les familles ont souvent besoin de savoir à qui elles s'adressent : derrière Invicta, il y a une maman, comme elles.

Comment aborder cette responsabilité ?
Avec sérieux et humilité. Je me suis spécialisée dans la législation du handicap, et j'ai suivi plusieurs MOOC (des cours en ligne), surtout suisses et québécois, sur les TND, les troubles du neurodéveloppement. La Suisse et le Québec ont, à mes yeux, plusieurs longueurs d'avance en matière de diagnostic, de prise en charge et, surtout, d'inclusion scolaire. Je me remets en question chaque jour, car le savoir ne saurait remplacer le vécu. Écouter, vérifier, ne jamais réduire une personne à son handicap : c'est la ligne d'Invicta.

Et la promesse d'Invicta Amoris ?
Faire de notre mieux pour offrir aux familles une information juste et utile, le plus vite et le plus simplement possible. Leur donner la parole et contribuer, à notre échelle, à faire évoluer les regards. Nous n'aurons pas toutes les réponses, mais nous travaillerons avec sincérité, rigueur et respect. Le site, le numérique, les podcasts prévus pour 2027 : **tout restera gratuit. Toujours.**

Sommaire.

N°1 · NOVEMBRE 2026













POUR COMMENCER

2 *Édito*

4 *Ce qui bouge en novembre*

5 *Agenda : les dates à noter*

LE DOSSIER

6 *Autisme chez les filles*
L'essentiel · Les études · Un diagnostic plus tardif · Le camouflage · Demander une évaluation

COMPRENDRE ET AGIR

12 *TDAH chez la fille*

14 *Harcèlement scolaire*

16 *Vrai ou faux ?*

17 *Renouveler le dossier MDPH*

RENCONTRE ET PARENTALITÉ

18 *On parle d'elles*

19 *Montessori*
Et le quiz pour tester tes connaissances

26 *Emilie Krause*
Psychopédagogue : sa « méthode de l'autoroute »

POUR TOI

21 *Tes ponts 2027*

22 *Fatigue de novembre*

23 *Culpabilité de maman aidante*

24 *Goûters sans sucre ajouté*

25 *Faut-il supprimer le sucre ?*

en novembre

Ce qui bouge.



PHOTO D'ILLUSTRATION

LE VACCIN : POUR QUI, QUAND, À QUEL PRIX

LES SYMPTÔMES : QUAND CONSULTER

À LA UNE

BRONCHIOLITE

Le protéger, et savoir quand appeler le 15

Pour lui éviter une forme grave, deux protections, l'une ou l'autre : le vaccin Abrysvo pour toi, au 8e mois de grossesse, ou un anticorps pour bébé dès la naissance, Beyfortus ou Enflonsia. S'il a une bronchiolite : avant 2 mois, ou s'il fait des pauses respiratoires, bleuit autour de la bouche ou dort tout le temps, c'est le 15, tout de suite.

HAS · ASSURANCE MALADIE · VACCINATION INFO SERVICE, 2026

RÉSEAUX SOCIAUX

Pas d'interdiction avant 15 ans

La loi du 24 août devait interdire les réseaux sociaux aux moins de 15 ans. Le Conseil constitutionnel a censuré cette mesure, jugée disproportionnée et floue sur la vérification de l'âge. Ce qui s'applique : depuis la rentrée, le portable est interdit au lycée, sauf exceptions prévues par l'établissement.

CONSEIL CONSTITUTIONNEL · SERVICE-PUBLIC, AOÛT 2026

BUDGET DE LA SÉCU

Rien n'est encore voté

Déposé le 1er octobre, le projet de budget de la Sécurité sociale pour 2027 a été rejeté par les députés le 23 octobre. C'est maintenant au Sénat de l'examiner : le texte peut encore changer. Ce qu'il prévoit pour ta famille, on le suit sur invictaamoris.fr.

ASSEMBLÉE NATIONALE, DOSSIER LÉGISLATIF, 28 OCTOBRE 2026

VITAMINE D

Un médicament, pas un complément

Recommandée dès les premiers jours de vie et jusqu'à 18 ans, la vitamine D aide à construire des os solides. L'Anses conseille un médicament prescrit plutôt qu'un complément alimentaire, sans cumuler plusieurs produits : des surdosages ont été signalés chez de jeunes enfants.

ANSES, 27 JANVIER 2021



LE CHIFFRE DU MOIS

30 %

des moins de 2 ans, ou presque, font une bronchiolite chaque hiver. Elle guérit en général seule en 5 à 10 jours, et la toux peut durer 2 à 4 semaines.

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE, 15 AVRIL 2026

PHOTO D'ILLUSTRATION : GETTY IMAGES / UNSPLASH+



5

HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Journée nationale contre le harcèlement à l'école. Écoute : 3018, gratuit. Notre article pages 14-15.



16

EMPLOI ET HANDICAP

Du 16 au 22, Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées : « Démystifier, simplifier, accompagner ».



17

PRÉMATURITÉ

Journée mondiale de la prématurité, pour les familles de bébés nés trop tôt. L'association SOS Préma les accompagne.



19

DUODAY

Partout en France, une personne en situation de handicap découvre un métier en duo avec un professionnel.



AGENDA

Novembre

les dates à noter

Tout le mois : Mois sans tabac, et mois de sensibilisation à l'infertilité. À La Réunion : Odysséa à L'Étang-Salé (7-8), Dipavali (8), Salon de l'orientation à Saint-Denis (13-14).

TOUT L'AGENDA, MIS À JOUR SUR INVICTAAMORIS.FR



20

DROITS DE L'ENFANT

Journée mondiale de l'enfance, anniversaire de la Convention internationale des droits de l'enfant, adoptée en 1989.



25

VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

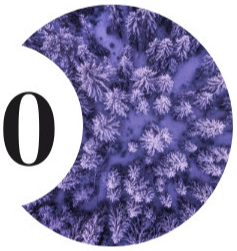
Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes. Écoute : 3919, gratuit, 24 h/24.



27

BLACK FRIDAY

Une promo se calcule sur le prix le plus bas du vendeur dans les 30 jours d'avant : gare aux fausses remises.



30

CE QUI CHANGE EN DÉCEMBRE

CAF, santé, école, handicap : notre point sur ce qui change au 1er décembre pour les familles, sur invictaamoris.fr.

Sources · agenda d'invictaamoris.fr et sites des organisateurs, consultés le 28 octobre 2026 ; Black Friday : DGCCRF, *Annonces de réduction de prix : ce que vous devez savoir*, 25 août 2026

PHOTOS D'ILLUSTRATION : ARNAUD MARIAT / UNSPLASH+



PHOTO D'ILLUSTRATION : FEYZA TUGBA / PEXELS

LE DOSSIER

Autisme chez les filles

le diagnostic qui tarde

Ta fille fait tout comme les autres, mais tu sens que quelque chose lui coûte ? Chez les filles, l'autisme est plus souvent repéré tard [2, 4, 5]. Ce qu'on sait, ce qu'on ignore encore, et comment demander une évaluation.

7 *L'essentiel à retenir*

8 *Ce que disent les études*

9 *Un diagnostic plus tardif*

10 *Le camouflage*

11 *Demander une évaluation*

en cinq points

L'essentiel à retenir.



PHOTO D'ILLUSTRATION

1

Moins d'écart qu'on ne le pensait

On a longtemps compté quatre garçons autistes pour une fille. En regroupant 54 études chez des enfants et des adolescents, des chercheurs trouvent plutôt trois pour un dans les études les plus solides [1]. En Suède, l'écart se resserre encore après 10 ans [2].

2

Des filles repérées plus tard

Leurs signes ne ressemblent qu'en partie à ceux décrits chez les garçons, note la Haute Autorité de santé, ou HAS [5]. Dans une étude en Isère et en Savoie, elles représentent 16,6 % des diagnostics avant 8 ans, mais 26,7 % entre 8 et 15 ans [4].

3

Le camouflage, une piste de recherche

Imiter les autres, cacher ce qui dépasse : des adultes autistes décrivent ces stratégies, et l'épuisement qui va avec [3]. C'est une piste étudiée, pas un critère de diagnostic, et l'étude ne dit pas si les filles camouflent plus que les garçons.

4

Ton inquiétude compte

Pour la HAS, l'inquiétude d'un parent est à elle seule un signe d'alerte majeur : elle justifie un rendez-vous dédié chez le médecin, dans les trois semaines [5]. Et ce sont souvent les parents qui voient en premier, dans 80 % des cas [4].

5

Avant 12 ans, la PCO

Tout médecin, traitant, pédiatre ou scolaire, peut adresser ta fille à une plateforme de coordination et d'orientation (PCO). Elle organise les bilans et les premières séances, sans frais pour la famille et sans attendre le diagnostic [6].

À RETENIR

Ton inquiétude de parent est, à elle seule, un signe d'alerte.

BON À SAVOIR

Autisme Info Service répond gratuitement en semaine au 0800 71 40 40, et par courriel via son site : écoute, information, orientation, pour les familles comme pour les adultes qui s'interrogent sur eux-mêmes [8].

LES MOTS DU DOSSIER

TSA
Trouble du spectre de l'autisme : le nom médical de l'autisme, aux profils variés [5].

PCO
Plateforme de coordination et d'orientation : bilans et premières séances avant 12 ans [6].

CRA
Centre de ressources autisme : le recours pour les cas complexes, enfants et adultes [7].

ce que l'on sait

Ce que disent les *études.*

Les filles autistes sont-elles vraiment moins nombreuses que les garçons ? Trois études montrent un écart plus faible qu'on ne le croyait, sans expliquer encore pourquoi elles sont repérées plus tard.

3 pour 1

Plutôt trois garçons pour une fille

Une synthèse de 54 études chez des mineurs trouve 4,2 garçons pour une fille au total, mais 3,3 dans les études les plus solides : des filles échapperaient au diagnostic [1].

LOOMES ET COLL. · 2017

1,2

L'écart fond à l'adolescence

Sur plus de 2,7 millions d'enfants nés en Suède entre 1985 et 2020, l'écart reste proche de trois pour un jusqu'à 10 ans. En 2022, il n'est plus que de 1,2 garçon pour une fille avant 20 ans [2].

FYFE ET COLL., BMJ · 2026

26,7 %

Leur part grimpe après 8 ans

Dans une étude de Santé publique France sur 354 enfants et adolescents autistes de l'Isère et de la Savoie, les filles représentent 16,6 % des diagnostics posés avant 8 ans, et 26,7 % de ceux posés entre 8 et 15 ans [4].

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE · 2026

NOS SOURCES

1 Loomes R., Hull L., Mandy W., *What Is the Male-to-Female Ratio in Autism Spectrum Disorder?*, JAACAP, 2017 · **2** Fyfe C. et coll., *Time trends in the male to female ratio for autism incidence*, BMJ, 4 février 2026 · **3** Hull L. et coll., *Putting on My Best Normal*, JADD, 2017 · **4** Santé publique France, David M. et coll., *Parcours diagnostique de l'autisme chez les enfants et adolescents*, BEH n° 14, 9 juin 2026 · **5** Haute Autorité de santé, *Trouble du spectre de l'autisme : signes d'alerte, repérage, diagnostic et évaluation chez l'enfant et l'adolescent*, février 2018 · **6** handicap.gouv.fr, *Les plateformes de coordination et d'orientation (PCO)*, 4 décembre 2025 · **7** Maison de l'autisme, *Qu'est-ce qu'un centre de ressources autisme (CRA)*, juillet 2026 · **8** Autisme et TND Info Service, autismeinfoservice.fr, consulté le 28 octobre 2026

INFORMATIONS VÉRIFIÉES LE 28 OCTOBRE 2026

pourquoi si tard ?

Un diagnostic plus tardif.

Pourquoi certaines filles autistes ne sont-elles repérées qu'après 8 ans, parfois à l'adolescence ? La recherche avance plusieurs explications ; une partie de la réponse reste à trouver.

La Haute Autorité de santé le relevait dès 2018 : certaines filles pourraient être repérées plus tard, et moins souvent, car leurs signes ne ressemblent qu'en partie à ceux des garçons, avec par exemple moins de comportements répétitifs [5]. Elle appelait à mieux les décrire, pour vérifier si certaines passent à côté du diagnostic.

Autre piste, le regard des professionnels : les repères du diagnostic se sont construits à partir de garçons [3], et des stéréotypes associent l'autisme aux garçons [1]. Les critères eux-mêmes laissent-ils échapper des filles ? C'est une hypothèse de recherche, sans réponse établie à ce jour.

Dans 80 % des cas, ce sont les parents qui repèrent les premiers signes.

Dans l'étude de Santé publique France, les parents repèrent les premiers signes dans 80 % des cas, mais seuls 8 % des premiers professionnels consultés pensent à l'autisme [4]. Ce n'est pas propre aux filles, mais cela dit combien ton regard compte.

Chez certaines filles, les signes sont aussi lus autrement : une enfant réservée, qui préfère jouer seule, peut passer pour timide ou anxieuse. Or l'anxiété est souvent associée à l'autisme, note la HAS [5] : l'une n'exclut pas l'autre, et seule une équipe formée peut faire la part des choses.



PHOTO D'ILLUSTRATION





Faire comme les autres

Le camouflage.

Imiter les autres, cacher ce qui dépasse, quitte à s'épuiser : c'est le camouflage. Ce que la recherche en dit, et ce qu'elle ne dit pas.

Ce que c'est

En 2017, l'équipe de Laura Hull a interrogé 92 adultes autistes. Ils décrivent deux familles de stratégies : cacher certains comportements ou imiter les autres, et compenser par des règles apprises, comme se forcer à regarder dans les yeux [3].

Ce qu'on ne sait pas

C'est une étude qualitative : des témoignages de volontaires, sans mesure de la fréquence ni comparaison entre femmes et hommes. Elle ne permet pas d'en faire une affaire de filles : beaucoup d'hommes disent d'ailleurs camoufler aussi [3].

Ce que ça coûte

La conséquence qu'ils décrivent le plus, c'est l'épuisement [3] : paraître comme tout le monde demande un effort constant, qui ne se voit pas toujours. D'où l'intérêt de noter ce que tu observes.

Pas un critère

Le camouflage ne sert pas à poser un diagnostic : les critères repris par la HAS disent seulement que des signes peuvent être masqués plus tard par des stratégies apprises [5]. Si ton inquiétude demeure, tu peux en parler à son médecin.







PHOTOS D'ILLUSTRATION
YEUX DESSINÉS : ANASTASIA SHURAEVA / PEXELS

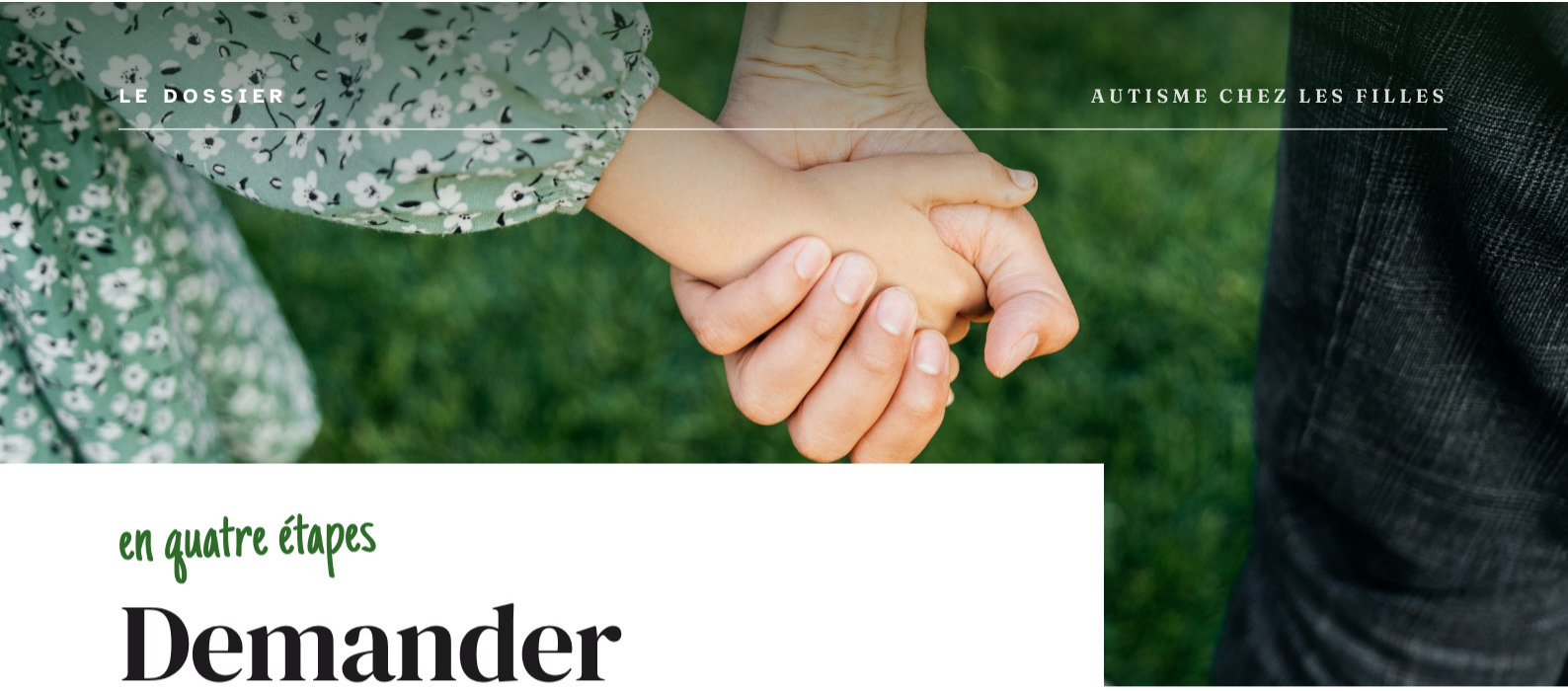


PHOTO : AHMED / UNSPLASH+

en quatre étapes

Demander une évaluation.

Tu te poses des questions sur ta fille ? Inutile d'attendre d'être sûre : en France, tout commence chez son médecin, et ton inquiétude suffit pour en parler [5].

1 Observer et noter

Tu peux noter des exemples précis et datés, à la maison, à l'école, en sortie. La HAS prévoit que l'évaluation s'appuie sur les observations des parents et de l'école, dans des situations variées [5]. Tes notes serviront à chaque rendez-vous.

2 En parler à son médecin

Ton premier interlocuteur : son médecin traitant ou son pédiatre. La HAS recommande un rendez-vous dédié dans les trois semaines qui suivent l'inquiétude d'un parent [5]. Si ses doutes se confirment, il prescrit les premiers bilans et oriente vers une équipe spécialisée.

3 Demander l'orientation

Avant 12 ans, tout médecin peut adresser ta fille à une PCO : bilans et premières séances sans frais, pendant douze mois renouvelables une fois, sans attendre le diagnostic [6]. Pour les cas complexes, le centre de ressources autisme prend le relais [5, 7].

4 Si le doute persiste

On te répond « elle est juste timide », mais ton inquiétude demeure ? Tu peux le redire, exemples à l'appui. La HAS reconnaît le droit à un deuxième avis : le premier médecin transmet alors ses observations par écrit [5].

BON À SAVOIR

Après le diagnostic, la HAS prévoit un compte rendu écrit : il sert au projet personnalisé de ta fille et aux démarches auprès de la maison départementale des personnes handicapées, la MDPH [5]. Or 19 % des diagnostics étudiés par Santé publique France avaient été posés sans : tu peux le demander [4].

CE DOSSIER INFORME : IL NE REMPLACE PAS UN AVIS MÉDICAL.
NOS SOURCES : PAGE 8.

L'ARTICLE COMPLET SUR INVICTAAMORIS.FR

Chez la *fille*, l'inattention *silencieuse.*

TDAH
le TDAH au féminin



Ta fille rêvasse en classe, perd ses affaires, n'arrive pas à finir ses devoirs, mais ne dérange personne ? Chez les filles, le TDAH passe plus souvent inaperçu : il se manifeste surtout par de l'inattention, plus difficile à repérer que l'agitation [1, 2]. Voici les signes, et à qui en parler.

PHOTO D'ILLUSTRATION :
ANDREA PIACQUADIO / PEXELS

Le TDAH, ou trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, est un trouble du neurodéveloppement : il touche la façon dont le cerveau se développe. Il peut associer trois difficultés : rester attentive, tenir en place, attendre avant d'agir. On parle de TDAH quand elles apparaissent avant 12 ans, durent depuis plus de 6 mois et compliquent la vie à l'école, à la maison et avec les autres [2, 3].

Il concerne 5 % des moins de 18 ans, et semble deux fois plus fréquent chez les garçons [2]. Mais ce chiffre ne dit pas tout : chez les filles, selon l'Assurance maladie, le trouble est « probablement sous-estimé », parce que leurs symptômes se voient moins [2]. Une petite fille agitée se remarque vite ; une petite fille dans la lune, beaucoup moins.

LA SUITE PAGE 13 →

Une enfant qui rêve en classe ne dérange personne. C'est justement pour ça qu'on la remarque moins.

POURQUOI ELLES PASSENT INAPERÇUES

Chez les filles, le TDAH se manifeste le plus souvent par des troubles de l'attention, aux signes « plus difficilement identifiables », explique la Haute Autorité de santé (HAS) [1]. Moins hyperactives que les garçons [2], elles dérangent moins la classe, et leur mal à se concentrer peut passer pour de la rêverie.

Résultat : selon la HAS, chez elles, le TDAH « semble moins bien repéré et sous-diagnostiqué » [1]. Autrement dit, certaines grandissent sans que personne ne mette de nom sur leurs difficultés. De combien leur diagnostic est-il retardé ? Les sources officielles consultées ne donnent pas de chiffre pour la France.

LES SIGNES QUI PEUVENT ALERTER

Le cahier resté à l'école, le gilet oublié à la cantine, l'exercice commencé et jamais fini… L'Assurance maladie cite, parmi les signes d'inattention, le mal à se concentrer et à finir ce qui est commencé, les oublis fréquents, les affaires égarées : jouets, vêtements, devoirs [3].

Pris un par un, ces signes n'ont rien d'inquiétant : tous les enfants rêvent, oublient, perdent leurs affaires. Ce qui peut alerter, c'est quand ils s'installent : présents depuis plus de 6 mois, ils compliquent sa vie à l'école, à la maison et avec les autres [3]. Tu peux alors en parler à son médecin.

COMMENT AVOIR UN DIAGNOSTIC

Premier rendez-vous : son médecin traitant, à qui tu peux raconter ce que tu observes et ce que remarque l'école. Si besoin, il l'oriente vers un spécialiste du TDAH : pédiatre, neurologue, pédopsychiatre ou neuropsychologue. Le diagnostic est uniquement clinique : il repose sur l'examen et les entretiens, pas sur une prise de sang [3].

Avant 12 ans, son médecin peut aussi l'adresser à une plateforme de coordination et d'orientation (PCO), qui organise les bilans et les premières séances avec des professionnels, en évitant à la famille d'avancer les frais [4].

CE QUI AIDE DÉJÀ

En attendant, tu peux noter ce que tu observes, à la maison comme dans le carnet de liaison : quelques exemples précis aideront le médecin. Et si le TDAH est confirmé, mettre un nom sur ses difficultés, c'est mieux comprendre ce qu'elle vit, et pouvoir l'aider comme elle en a besoin.

QUI CONSULTER ?

Son médecin
Médecin traitant : le premier rendez-vous [3].

Un spécialiste
Pédiatre, neurologue, pédopsychiatre : pour le diagnostic [3].

La PCO
Avant 12 ans, sur orientation d'un médecin, pour les bilans [4].

NOS SOURCES

1 Haute Autorité de santé, *TDAH : repérer la souffrance, accompagner l'enfant et la famille*, questions/réponses, consultée le 28 octobre 2026 · **2** Assurance maladie, *Qu'est-ce qu'un trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité de l'enfant (TDAH) ?*, 14 octobre 2026 · **3** Assurance maladie, *TDAH : symptômes, diagnostic et évolution*, consultée le 28 octobre 2026 · **4** handicap.gouv.fr, *Repérer et prendre en charge au plus tôt les écarts de développement d'un enfant*, fiche technique, mars 2025

INFORMATIONS VÉRIFIÉES LE 28 OCTOBRE 2026

CET ARTICLE NE REMPLACE PAS UN AVIS MÉDICAL.

NOTRE ARTICLE SUR LE TDAH DE L'ENFANT SUR INVICTAAMORIS.FR



PHOTO D'ILLUSTRATION



PHOTO D'ILLUSTRATION : MIKHAIL NILOV / PEXELS

ÉCOLE

Harcèlement scolaire

que faire en tant que parent

IL TE DIT QU'ON LE HARCÈLE : COMMENT RÉAGIR ?

Ce qui peut l'aider le plus, c'est d'être cru, et de ne plus être seul avec ce qu'il vit. Tu peux le remercier d'avoir parlé, lui dire que ce n'est pas de sa faute, et le laisser raconter à son rythme : beaucoup d'enfants racontent par morceaux, dans la voiture ou au moment du coucher.

Certaines phrases, même pleines d'amour, lui renvoient la responsabilité : « Pourquoi tu ne m'as rien dit avant ? », « Tu n'as qu'à te défendre ». C'est aux adultes de faire cesser les violences. Et si l'une d'elles t'a échappé, rien n'est perdu : tu peux y revenir avec lui.

Mieux vaut ne promettre que ce qui dépend de toi : t'en occuper, le tenir au courant, ne rien faire dans son dos. L'envie d'aller trouver l'enfant mis en cause ou ses parents se comprend, mais le ministère et Service-Public le déconseillent : cela peut aggraver la situation [4, 5]. C'est à l'école d'organiser les échanges entre familles.

LA SUITE PAGE 15 →

Ton enfant t'a confié qu'on l'insulte, qu'on l'écarte ou qu'on lui écrit des messages tard le soir ? Tu n'as pas à tout régler seule, ni tout de suite. L'écouter, noter les faits, prévenir l'école par écrit : l'établissement doit traiter ton signalement, et le protocole national pHARe prévoit des mesures de protection sans délai, à vérifier ensuite avec l'école [1, 2].

DES PHRASES QUI AIDENT

Des phrases proposées par la rédaction, à dire avec tes mots.

Le remercier
« Merci de m'en avoir parlé. **Il fallait du courage.** »

Le déculpabiliser
« Ce qui t'arrive n'est pas normal, et **ce n'est pas de ta faute.** »

Promettre juste
« Je ne peux pas te promettre que tout s'arrête demain. **Je te promets de m'en occuper avec toi.** »

L'associer
« Avant de parler à l'école, **je te dirai ce que je compte dire.** »

harcèlement scolaire

Que faire, dans l'ordre.

Un enfant qui a parlé, qui a été cru et qui voit les adultes se mettre en mouvement n'est déjà plus seul face à ce qu'il vit. Voici les étapes, une par une, et vers qui te tourner si rien ne bouge.

01 *Le harcèlement*

Des violences répétées, moqueries, mises à l'écart, coups, messages, qu'un enfant n'arrive pas à arrêter seul ; en ligne, on parle de cyberharcèlement. Pas besoin d'être sûre du mot juste pour alerter [1].

02 *Aujourd'hui*

L'écouter, sans interrogatoire ni promesse impossible à tenir ; noter les faits avec leurs dates ; écrire à l'école, la direction en primaire, le chef d'établissement au collège et au lycée, pour demander des mesures de protection et un rendez-vous [3, 4].

03 *Après le signalement*

L'établissement doit s'en saisir : un adulte référent pour ton enfant, les moments à risque surveillés, les élèves mis en cause reçus, des nouvelles de ton enfant chaque jour, une information régulière de la famille. Au rendez-vous, demande une date de suivi [1, 3, 4].

04 *Si ça continue*

Une relance écrite, puis les référents harcèlement de l'académie, par la ligne académique ou le 3018. La plainte reste possible à tout moment, et l'école doit protéger ton enfant même sans plainte [4, 5].

PORTER PLAINTE

Les repères

Un délit — Depuis la loi du 2 mars 2022, le harcèlement scolaire est puni par le Code pénal [4, 22].

Les peines — Des maximums, que le tribunal adapte : jusqu'à 3 ans de prison et 45 000 € d'amende pour un auteur majeur, 18 mois et 7 500 € pour un mineur de 13 ans ou plus ; avant 13 ans, ni prison ni amende, des mesures éducatives [4].

Où — Au commissariat ou à la gendarmerie de ton choix, ou par courrier au procureur de la République, sans avocat obligatoire [4].

Jusqu'à quand — 6 ans après le dernier fait de harcèlement, un geste ou un propos, à l'école comme en ligne : le délai ne part pas du premier incident [4, 31, 32].

Contre X — Si l'auteur n'est pas identifié, en ligne notamment [11].

Sans plainte aussi — Ce n'est ni une obligation ni une condition : l'école doit protéger ton enfant dans tous les cas [1, 4].

NOS SOURCES

1 Ministère de l'Éducation nationale, *Qu'est-ce que le harcèlement ?*, 10 décembre 2025 · **2** Ministère de l'Éducation nationale, *pHARe : un dispositif de lutte contre le harcèlement à l'école*, 8 décembre 2025 · **3** service-public.fr, *Harcèlement scolaire à l'école primaire*, vérifié le 15 octobre 2026 · **4** service-public.fr, *Harcèlement scolaire au collège et au lycée*, vérifié le 4 novembre 2025 · **5** Ministère de l'Éducation nationale, *Mon enfant est victime de harcèlement*, novembre 2023 · **11** info.gouv.fr, *Cyberharcèlement : comment le reconnaître et agir ?*, 25 septembre 2026 · **18** 3114.fr, *Que dire ? Quoi faire ?*, consultée le 27 octobre 2026 · **20** Maison de Solenn, AP-HP, *Idées suicidaires : comment réagir ?*, avril 2023 · **22** Légifrance, Code pénal, articles 222-33-2-2 et 222-33-2-3, version au 26 octobre 2026 · **31** service-public.fr et ministère chargé de la Justice, *Harcèlement moral*, vérifié le 31 octobre 2025 · **32** service-public.fr, *Cyberharcèlement (harcèlement sur internet)*, vérifié le 7 août 2026

INFORMATIONS VÉRIFIÉES LE 28 OCTOBRE 2026

LES NUMÉROS UTILES

3018

Harcèlement et cyberharcèlement, pour les jeunes comme pour les parents : gratuit, anonyme, confidentiel, 7 jours sur 7, par téléphone ou par tchat dans l'application. Depuis La Réunion, de midi à 2 h du matin (de 11 h à 1 h du matin quand la métropole est à l'heure d'été).

3114

S'il parle de mourir ou de se faire du mal : prévention du suicide, pour lui comme pour toi, gratuit, 24 h/24, y compris à La Réunion. Tu peux lui poser la question directement : en parler ne lui en donnera pas l'idée [18, 20].

119

Enfance en danger, y compris de la part d'un adulte : gratuit, 24 h/24, joignable de La Réunion, sans trace sur la facture de téléphone.

15 urgence médicale

17 police ou gendarmerie

112 numéro d'urgence européen

114 par SMS, pour les personnes sourdes ou malentendantes

116 006 aide aux victimes ; depuis La Réunion, le 01 80 52 33 76

à garder sous la main

Source · ministère de l'Éducation nationale, Service-Public, info.gouv.fr, association e-Enfance / 3018, ministère chargé de la Santé, allo119.gouv.fr, académie de La Réunion, Défenseur des droits, consultés les 26 et 27 octobre 2026

NOS TROIS ARTICLES

QUE FAIRE EN TANT QUE PARENT

SIGNALER À L'ÉCOLE LE MODÈLE DE COURRIEL

PORTER PLAINTE CE QUE DIT LA LOI

PHOTO D'ILLUSTRATION

les idées reçues

Vrai *ou faux* ?

Vaccins, sucre, écrans : trois idées reçues qui reviennent souvent quand on parle d'autisme ou de TDAH. Voici ce que disent vraiment les études.

FAUX *ce que l'on entend*

Les vaccins peuvent causer l'autisme

L'idée vient d'une étude publiée en 1998 sur seulement 12 enfants [1]. Elle circule encore, et c'est normal de se poser la question avant un rappel de vaccin.

Le sucre rend les enfants hyperactifs

Le goûter d'anniversaire, puis l'enfant qui ne tient plus en place : beaucoup de parents en sont persuadés, surtout quand leur enfant a un TDAH.

Trop d'écrans rendent un enfant autiste

On l'entend sur les réseaux sociaux, et parfois même chez le médecin [3]. Pour une maman qui a laissé son enfant devant un dessin animé, c'est une culpabilité de plus.



VRAI *ce que disent les études*

Aucun lien, prouvé et reprouvé

Cette étude était truquée : données falsifiées, conflits d'intérêts. Retirée en 2010, elle a été démentie par de très grandes études, dont une sur plus de 650 000 enfants danois [1].

Pas d'effet dans les études

Dans 23 études, personne ne savait qui avait eu du sucre ou un faux sucre : aucun effet sur le comportement, même si un effet chez quelques enfants n'est pas exclu [2].

Les écrans ne causent pas l'autisme

Pour l'Inserm, les écrans ne sont « en aucun cas la cause » de l'autisme, dont les causes sont multiples, avec une part génétique importante. Ce qui aide : un repérage et un accompagnement précoces [3].

NOS SOURCES

1 Inserm, Canal Détox, *Sept fausses idées sur les vaccins*, 13 octobre 2025 · **2** Wolraich et coll., *The effect of sugar on behavior or cognition in children*, JAMA, 1995 · **3** Inserm, Canal Détox, *Exposition aux écrans, une cause de l'autisme, vraiment ?*, 2 février 2022

INFORMATIONS VÉRIFIÉES LE 28 OCTOBRE 2026

la fiche à garder

Renouveler le dossier MDPH.



Les droits de ton enfant arrivent à échéance ? Pour que l'AEEH ou l'aide à l'école continuent sans interruption, le renouvellement se lance environ six mois avant [1].

01 *Quand le lancer*

Environ six mois avant la date de fin écrite sur la notification, le courrier de décision de la MDPH [1]. L'étude peut prendre jusqu'à 4 mois [2]. À savoir : si la situation de ton enfant n'est pas amenée à évoluer, l'AEEH de base peut être accordée sans limitation de durée, et le complément se renouvelle en procédure simplifiée [2].

02 *Les pièces à refaire*

- ☐ Le formulaire de demande, Cerfa n° 15692*01 [1]
- ☐ Un certificat médical de moins d'un an, Cerfa n° 15695*01 [1]
- ☐ La copie recto verso d'une pièce d'identité
- ☐ Un justificatif de domicile
- ☐ L'attestation de protection juridique, s'il y en a une [2]
- ☐ Les bilans récents utiles, même facultatifs [1]
- ☐ Le GEVA-Sco, envoyé par l'enseignant référent [3]
- ☐ En page 4, la case « procédure simplifiée », si elle te concerne [2]

03 *Éviter la rupture de droits*

Sans renouvellement, les versements de l'AEEH s'arrêtent automatiquement [2]. Ce qui aide : déposer le dossier dans les temps, en gardant une copie et la preuve de l'envoi. Sans nouvelle au bout de 4 mois, tu peux appeler ta MDPH pour savoir où en est ton dossier [2].

NOS SOURCES

1 monparcourshandicap.gouv.fr : *Le dépôt du dossier et le traitement de la demande*, 18 juin 2026 · **2** même site : *Démarches pour demander l'AEEH et son complément*, 27 avril 2026 · **3** même site : *Qu'est-ce que le GEVA-sco ?*, 23 décembre 2025

INFORMATIONS VÉRIFIÉES LE 28 OCTOBRE 2026

CETTE FICHE INFORME : ELLE NE REMPLACE PAS UN AVIS JURIDIQUE.

PHOTO D'ILLUSTRATION

Femme médecin, mère et pédagogue

Maria Montessori.

1870 – 1952



Son nom est sur la porte d'une école, sur une boîte de jouets en bois : qui était cette femme ? Maria Montessori est née le 31 août 1870 à Chiaravalle, en Italie, et morte le 6 mai 1952 aux Pays-Bas [1, 2]. Entre les deux, une vie qui parle aux mamans d'Invicta : l'une des premières femmes médecins de son pays, un fils, Mario, élevé loin d'elle jusqu'à ses 14 ans, une méthode née auprès d'enfants en situation de handicap laissés sans rien à faire dans les asiles de Rome, Mussolini, l'exil, l'Inde, et le prix Nobel de la paix, pour lequel elle est proposée trois années de suite [1, 3, 5]. Sa méthode, et ce qu'elle vaut pour ton enfant : pages 19 et 20.

> *« Je n'ai pas inventé une méthode d'éducation, j'ai simplement donné à quelques petits enfants une chance de vivre »*
>
> MARIA MONTESSORI, EN 1914 [1]

MARIA MONTESSORI EN DATES

- **31 août 1870** — naissance à Chiaravalle, près d'Ancône
- **10 juillet 1896** — docteur en médecine à Rome, l'une des premières Italiennes
- **1898** — naissance de son fils Mario
- **1900** — elle codirige l'École orthophrénique de Rome, qui forme les éducateurs d'enfants en situation de handicap
- **6 janvier 1907** — première Casa dei Bambini, la « maison des enfants », quartier San Lorenzo, à Rome
- **1909** — premier cours de formation et premier livre
- **1913** — Mario, 14 ans, vient vivre avec elle
- **1916** — installation à Barcelone
- **1929** — fondation de l'AMI avec Mario
- **1936** — fuite de Barcelone vers l'Angleterre, puis les Pays-Bas
- **1939-1946** — l'Inde : partie pour un cours de trois mois, retenue sept ans par la guerre
- **1949, 1950 et 1951** — proposée au prix Nobel de la paix
- **6 mai 1952** — mort à Noordwijk aan Zee, aux Pays-Bas

Source · AMI, biographie et chronologie ; archives du prix Nobel ; consultées le 26 octobre 2026

NOS SOURCES

1 Association Montessori Internationale, *Biography of Maria Montessori*, consultée le 26 octobre 2026 · **2** Association Montessori Internationale, *Timeline of Maria Montessori's Life*, consultée le 26 octobre 2026 · **3** Stanford Encyclopedia of Philosophy, *Maria Montessori*, 23 février 2025 · **5** Prix Nobel, Nomination Archive, *Maria Montessori, proposition de 1949*, consultée le 26 octobre 2026

INFORMATIONS VÉRIFIÉES LE 27 OCTOBRE 2026

L'ARTICLE COMPLET SUR INVICTAAMORIS.FR

À LIRE AUSSI

Rencontre avec Emilie Krause, psychopédagogue : sa « méthode de l'autoroute », page 26 →

la méthode : est-ce que ça marche ?

Montessori.

Tu hésites entre l'école du quartier et une école Montessori, et tu te demandes si « ça marche » vraiment. Oui, en partie : d'après les études, les enfants y lisent un peu mieux en fin de maternelle, mais personne ne peut te promettre un enfant plus attentif, et tout dépend de ce que l'école applique vraiment de la méthode [4, 6, 7, 9]. Voici ce qu'on sait, et ce qu'on ne sait pas encore.



PHOTO D'ILLUSTRATION : KAROLA G / PEXELS

C'EST QUOI, LA MÉTHODE MONTESSORI ?

Une façon d'organiser la classe, plus qu'un programme. Maria Montessori, médecin, l'a mise au point à partir de 1907 avec les enfants d'un quartier pauvre de Rome. Dans sa classe, tout est à la taille de l'enfant et rangé en quatre coins : la vie pratique, verser, boutonner, balayer ; les sens ; le langage ; les maths. L'enfant choisit son activité et la garde aussi longtemps qu'il le souhaite [1].

Ce que mesure une étude, c'est l'école qu'elle observe [5, 10]

Le matériel a une astuce : il contient son propre « contrôle de l'erreur ». Si la pièce n'entre pas dans son trou, l'enfant le voit tout seul, sans attendre l'adulte [1]. L'adulte, justement, observe plus qu'il n'enseigne : il présente une activité en peu de mots, puis se retire. Ni punition ni récompense : Maria Montessori rejetait aussi bien les sanctions que les éloges [3].

LA SUITE PAGE 20 →

SUITE DE LA PAGE 19

Le reste tient en trois règles, que l'AMI, l'association fondée par Maria Montessori en 1929, a transformées en normes : des classes d'âges mélangés, de 3 à 6 ans puis de 6 à 12 ans, avec 24 à 35 enfants ; un seul exemplaire de chaque matériel, pour apprendre à attendre son tour ; et de longues plages de travail sans interruption, trois heures le matin, deux l'après-midi [2]. Rien n'oblige une école qui se dit Montessori à les suivre : le nom n'est ni une marque ni un label, et personne ne contrôle qui l'utilise [12].

EST-CE QUE ÇA MARCHE ?

Trente ans d'études se sont penchées sur la question, et deux grandes synthèses en ont fait le tri en 2023 : dans les classes Montessori, les enfants réussissent un peu mieux en lecture, en écriture et en maths, et l'avantage reste modeste [4, 6].

L'essai le plus parlant pour nous a eu lieu à Lyon, dans une maternelle publique d'un quartier défavorisé : les enfants y ont été répartis par tirage au sort entre classes Montessori et classes classiques. En fin de grande section, ceux des classes Montessori lisaient mieux, au niveau des enfants favorisés d'une école Montessori privée ; en maths, pas de différence [7]. Cinq ans plus tard, l'avance en lecture avait disparu, mais ces enfants résolvaient mieux les problèmes de maths [8].

L'ESSENTIEL

Méthode Montessori : ce que disent les études

01 *Ça marche, un peu*
Deux synthèses de 2023, qui rassemblent plus de 21 000 élèves, trouvent de meilleurs résultats scolaires dans les classes Montessori. L'avantage est réel, et il est modeste [4, 6].

02 *La lecture d'abord*
C'est en lecture que la différence se voit le plus, en fin de maternelle, à Lyon comme aux États-Unis [7, 9].

03 *Les maths plus tard, peut-être*
À Lyon, l'avance en lecture s'efface à 10-11 ans ; en revanche, ces enfants résolvent mieux les problèmes de maths. Un seul suivi l'a mesuré : à confirmer [8].

04 *L'attention ?*
Les études se contredisent. Personne ne peut te promettre que Montessori rendra ton enfant plus attentif [4, 6].

05 *Ce que l'école applique compte*
Le nom « Montessori » ne garantit rien : les classes qui s'en tiennent au matériel Montessori progressent davantage que celles qui y ajoutent des jouets du commerce [5, 21].

06 *Autisme, TDAH, dys*
On ne sait pas. Aucune étude solide ne s'est penchée sur ces enfants, et la Haute Autorité de santé ne mentionne pas Montessori dans ses recommandations [6, 14, 15]. Pour ton enfant, l'équipe qui le suit reste la mieux placée pour en parler avec toi.

CHOISIR UNE ÉCOLE

École Montessori : ce qui change tout, c'est le contrat

Presque toujours hors contrat — En France, la plupart des écoles Montessori sont privées et sans contrat avec l'État : c'est toi qui paies, entre 250 et 1 000 € par mois selon l'Association Montessori de France [23].

L'AESH ne suit pas — Dans une école hors contrat, l'Éducation nationale n'affecte pas d'AESH, l'accompagnant de ton enfant en classe, même si la MDPH l'a notifié. L'école peut en embaucher un, à ses frais [9, 10].

À La Réunion — 10 écoles et 2 collèges portent le nom Montessori, tous hors contrat, d'après la liste de l'académie ; aucun lycée [15].

Numéros des sources de l'article « École Montessori » : 9 Sénat, réponse du ministère de l'Éducation nationale, 17 octobre 2019 · 10 Sénat, réponse du ministère de l'Éducation nationale, 13 décembre 2018 · 15 Académie de La Réunion, liste du 24 août 2026 · 23 Association Montessori de France, Questions-réponses, consulté le 26 octobre 2026. Vérifié le 26 octobre 2026. L'article complet : **invictaamoris.fr/ecole-montessori**

le quiz
CONNAIS-TU VRAIMENT MARIA MONTESSORI ?
INVICTAAMORIS.FR

NOS SOURCES

1 Association Montessori de France, *La pédagogie Montessori : une aide à la vie*, consultée le 26 octobre 2026 · **2** AMI/USA, *Standards for AMI Montessori Classrooms*, consultée le 26 octobre 2026 · **3** Stanford Encyclopedia of Philosophy, *Maria Montessori*, 23 février 2025 · **4** Demangeon, Claudel-Valentin, Aubry et Tazouti, *Contemporary Educational Psychology*, vol. 73, avril 2023 · **5** Demangeon et Tazouti, *The Conversation*, 26 septembre 2023 · **6** Randolph et al., *Campbell Systematic Reviews*, 2023 · **7** Courtier et al., *Child Development*, 1er mai 2021 · **8** Le Diagon, Van der Henst et Prado, *Scientific Reports*, 17 décembre 2025 · **9** Lillard et al., *PNAS*, 28 octobre 2025 · **10** Lillard et al., *Frontiers in Psychology*, 30 octobre 2017 · **12** Journal of Montessori Research, *Global Montessori Census*, 2022 · **14** Haute Autorité de santé, *Trouble du spectre de l'autisme : interventions et parcours de vie*, recommandation, 8 janvier 2026 · **15** Haute Autorité de santé, *TDAH : diagnostic et interventions thérapeutiques*, synthèse, juillet 2024 · **21** Angeline S. Lillard, *Journal of School Psychology*, vol. 50, 2012

L'ARTICLE COMPLET SUR INVICTAAMORIS.FR

INFORMATIONS VÉRIFIÉES LE 27 OCTOBRE 2026

Jours fériés et ponts 2027

Pose 1 jour. Profite de 4.

Notre nouvel outil te dit quels jours poser, toute l'année et selon ta zone.



PHOTO : CHRISTOPHER WELSCH LEVERONI / PEXELS

LE NOUVEL OUTIL INVICTA

Ton calendrier des ponts 2027

Scanne le code ou clique sur le lien : **invictaamoris.fr/prochaines-vacances-scolaires**

ce que dit la science

Fatigue de novembre.

Dès le réveil, tu te traînes et la couette te tend les bras ? En novembre, la lumière baisse et ton horloge interne le sent. Ce qui se passe, et ce qui aide.



PHOTO D'ILLUSTRATION : RON LACH / PEXELS

Notre corps suit une horloge interne réglée par la lumière : celle du matin l'avance, celle du soir la retarde, avec la mélatonine, l'hormone du sommeil [1]. En novembre, matins sombres et soirées sous les écrans : de quoi se sentir décalée. À La Réunion, c'est l'inverse : novembre ouvre l'été austral.

COUP DE MOU OU DÉPRESSION ?

Le plus souvent, c'est un coup de mou passager. La dépression saisonnière, elle, est un vrai trouble dépressif, lié au manque de lumière [2]. Elle toucherait 1 à 9 % de la population selon les latitudes, surtout des femmes [3]. Les signes d'alerte sont dans l'encadré.

Ce qui aide déjà : sortir à la lumière du jour, surtout le matin, car c'est elle qui remet l'horloge à l'heure [1]. Et le soir, couper les écrans au moins une heure avant de dormir [1].

ET LA LUMINOTHÉRAPIE ?

Elle consiste à s'exposer chaque jour à une lumière intense. Contre la dépression saisonnière, son efficacité est « modérée, mais significative » [3]. Elle se fait sous contrôle médical [3] : mieux vaut en parler avant d'acheter une lampe, surtout en cas de maladie des yeux ou de trouble bipolaire [3].

QUAND CONSULTER ?

1. Une tristesse ou une perte d'envie presque chaque jour, depuis deux semaines [4].
2. Une fatigue qui pèse sur ton travail ou ta vie de famille [4].
3. Des idées noires : le 3114, gratuit, 24 h/24 [5].

NOS SOURCES

1 Inserm, dossier *Chronobiologie*, 23 janvier 2026 · **2** Psycom, *La dépression saisonnière, mieux connue grâce au Blue Monday*, 19 janvier 2023 · **3** Vidal, *Fiat lux ! La luminothérapie contre la dépression saisonnière*, 5 février 2026 · **4** Assurance maladie, *Dépression : symptômes, diagnostic et évolution*, consultée le 28 octobre 2026 · **5** 3114.fr, numéro national de prévention du suicide, consulté le 27 octobre 2026

CET ARTICLE NE REMPLACE PAS UN AVIS MÉDICAL.

INFORMATIONS VÉRIFIÉES LE 28 OCTOBRE 2026

ce que dit la recherche

Culpabilité de maman aidante.

Tu culpabilises de ne pas en faire assez, de t'énerver, d'avoir envie d'une pause ? Ce sentiment est fréquent, et il ne dit rien de la mère que tu es.



PHOTO D'ILLUSTRATION : BARBARA OLSEN / PEXELS

L'épuisement parental, ou burn-out parental, touche environ 6 % des parents en France, surtout des mères [1]. Il naît d'un déséquilibre entre ce que le quotidien demande et les ressources pour y faire face. Ses trois signes : une grande fatigue, une distance avec son enfant, le sentiment de mal faire [1].

La culpabilité en fait souvent partie : l'épuisement reste tabou et peut « générer un sentiment de honte et de culpabilité important » [1]. Le perfectionnisme et les images idéales de parents n'aident pas [1]. Avec un enfant en situation de handicap, rendez-vous, dossiers et nuits courtes s'ajoutent encore.

Ce qui aide, selon la recherche : le soutien du second parent et de l'entourage, un professionnel à qui parler sans être jugée, des temps de répit, des groupes de parents. En France, trois programmes évalués ont réduit l'épuisement [1].

4 PHRASES À SE DIRE

1. Je fais de mon mieux.
2. J'ai le droit d'être fatiguée.
3. Demander de l'aide n'est pas un échec.
4. Il n'y a pas de mère parfaite.

OÙ TROUVER UN SOUTIEN

Ton médecin. Un psychologue avec Mon soutien psy : jusqu'à 12 séances par an, sans passer par ton médecin, remboursées à 60 % [2]. Des solutions de répit, auprès de ta MDPH ou d'une plateforme de répit [3]. Autisme Info Service, 0800 71 40 40 [4].

CET ARTICLE NE REMPLACE PAS UN AVIS MÉDICAL.

1 Santé publique France, *La Santé en action* n° 466, *Entourer les parents pour prévenir l'épuisement parental*, mai 2024 · **2** Service-Public, fiche F34917 sur la prise en charge des psychologues, vérifiée le 3 juillet 2026 · **3** monparcourshandicap.gouv.fr, *Quelles solutions de répit pour les aidants ?*, 27 novembre 2025 · **4** Autisme Info Service, consulté le 28 octobre 2026 · Informations vérifiées le 28 octobre 2026

5 idées

Goûters sans sucre ajouté.

À PRÉPARER EN QUELQUES MINUTES, À ADAPTER AUX GOÛTS DE TON ENFANT.

1 Boules d'énergie banane, avoine et noisette

GOÛTER · 1 H AU FRAIS

INGRÉDIENTS 1 banane bien mûre · 4 c. à soupe de flocons d'avoine · 1 c. à soupe de purée de noisette · une pincée de cannelle

PRÉPARATION Écrase la banane, ajoute les flocons, la purée de noisette et la cannelle. Forme de petites boules, puis laisse-les une heure au réfrigérateur.





2 Pudding de chia à la compote maison

GOÛTER · 1 H DE REPOS

INGRÉDIENTS 2 c. à soupe de graines de chia · 100 ml de boisson à l'amande ou à la coco sans sucres ajoutés · 2 c. à soupe de compote de pommes maison

PRÉPARATION Mélange les graines de chia et la boisson végétale, laisse gonfler au moins une heure, puis ajoute la compote juste avant de servir.

3 Fromage blanc, poire et amandes

GOÛTER · SANS CUISSON

INGRÉDIENTS 2 c. à soupe de fromage blanc entier · une demi-poire coupée en petits morceaux · quelques amandes concassées · un zeste de citron, si tu veux

PRÉPARATION Mélange le fromage blanc, la poire et les amandes : le croquant contre le moelleux fait tout le charme.





4 Tartine banane et purée d'amande

PETIT-DÉJEUNER

Du pain complet grillé, de la purée d'amande ou de cacahuète, et des rondelles de banane. Bien mûre, la banane sucre naturellement la tartine.

5 Porridge de la veille au chia

PETIT-DÉJEUNER · PRÉPARÉ LA VEILLE

Des flocons d'avoine, une boisson végétale, des graines de chia et de la cannelle, mélangés la veille au soir dans un bocal. Le matin, il n'y a plus qu'à servir, avec quelques fruits rouges ou des noix concassées si tu veux.



PHOTOS : CHARLOTTE MAY (2), LISA FOTIOS (4), NATALIYA VAITKEVICH (5) / PEXELS

FAUT-IL SUPPRIMER LE SUCRE ?

TDAH ET ALIMENTATION

LE SUCRE DES ENFANTS, EN CHIFFRES

60 g PAR JOUR AU PLUS, DE 4 À 7 ANS

75 g PAR JOUR AU PLUS, DE 8 À 12 ANS

100 g PAR JOUR AU PLUS, DE 13 À 17 ANS

Ce repère compte tous les sucres, ceux des fruits compris, sauf ceux du lait. Or 75 % des 4-7 ans et 60 % des 8-12 ans le dépassent [2]. Côté jus de fruits : pas plus d'un demi-verre par jour avant 11 ans, un verre au maximum après [3].

Ton enfant a un TDAH, ou il réagit à tout, et on t'a conseillé de supprimer le sucre ? La Haute Autorité de santé (HAS) ne recommande ni régime ni éviction pour traiter le TDAH [1]. Limiter les sucres ajoutés reste une bonne idée pour sa santé, comme pour tous les enfants [2].

PAS DE RÉGIME, PAS DE COMPLÉMENT

Pour traiter le TDAH, la HAS ne recommande ni éviction alimentaire, ni régime spécifique : ils risquent d'entraîner des carences, c'est-à-dire des manques de nutriments. Pas de complément non plus, même d'oméga-3 ou de magnésium. Ce qu'elle demande : être attentif à l'équilibre de ce que mange l'enfant [1].

ET LE SUCRE ?

Aucune des sources officielles consultées n'en fait une cause du TDAH. Le limiter protège surtout ses dents et son poids, comme pour tous les enfants [2]. Si tu vois un lien entre ce qu'il mange et son comportement, son médecin est le bon interlocuteur [1].

LE GOÛTER, TOUT SIMPLE

Du pain avec quelques carrés de chocolat, un peu de beurre ou de confiture, un fruit, une compote ou un produit laitier : c'est le goûter que propose Santé publique France. Et pour boire, de l'eau [3, 4].

CE QUI SUCRE TOUT SEUL

La banane bien mûre, les dattes ou les abricots secs ; et pour le parfum, la cannelle, la vanille ou un zeste d'agrume. Le miel, lui, reste un sucre [2].

SUR L'ÉTIQUETTE

« Sans sucres ajoutés » ne veut pas dire sans sucres : ceux des fruits, par exemple, peuvent y être [5]. Seule la mention « sans sucres » garantit au plus 0,5 g de sucres pour 100 g ou 100 ml [8]. Et six colorants portent la mention « peut avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention chez les enfants » : E102, E104, E110, E122, E124 et E129 [6].

À LA RÉUNION

Depuis la loi du 3 juin 2013, un produit vendu à La Réunion ne peut pas contenir plus de sucres ajoutés que le même produit, de la même marque, vendu dans l'Hexagone [7]. L'étiquette reste ton meilleur repère.

SANS EN FAIRE UNE BATAILLE

Tu peux remplacer un produit à la fois, et cuisiner avec ton enfant : Santé publique France propose des « recettes à 4 mains » sur mangerbouger.fr, et conseille de faire confiance à son appétit, sans jamais le forcer [3].

Pas de régime miracle, pas de liste noire : un goûter simple, de l'eau, un peu moins de sucres ajoutés, et le plaisir de partager ce moment.

NOS SOURCES

1 Haute Autorité de santé, *TDAH : diagnostic et interventions thérapeutiques auprès des enfants et adolescents*, recommandation de bonne pratique, juillet 2024 · **2** Anses, *Sucres dans l'alimentation*, 18 mars 2024 · **3** Santé publique France, *Alimentation des enfants de 4 à 11 ans : une campagne d'information pour guider les parents*, 10 septembre 2024 · **4** Santé publique France, Manger Bouger, *Réduire les boissons sucrées, aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés*, 14 juin 2024 · **5** Règlement (CE) n° 1924/2006 sur les allégations nutritionnelles et de santé, annexe · **6** Règlement (CE) n° 1333/2008 sur les additifs alimentaires, article 24 et annexe V · **7** Loi n° 2013-453 du 3 juin 2013 visant à garantir la qualité de l'offre alimentaire en outre-mer · **8** Institut national de la consommation, *La réglementation sur le sucre*, 23 avril 2024

INFORMATIONS VÉRIFIÉES LE 28 OCTOBRE 2026

CET ARTICLE NE REMPLACE PAS UN AVIS MÉDICAL.

L'ARTICLE COMPLET ET SES 14 SOURCES SUR INVICTAAMORIS.FR

RENCONTRE

EMILIE KRAUSE.

PSYCHOPÉDAGOGUE
EN NEUROÉDUCATION

Psychopédagogue formée à la neuroéducation, Emilie Krause accompagne des élèves avec un trouble du neurodéveloppement et leurs familles. Pour « On parle d'ELLES », elle raconte sa « méthode de l'autoroute », une façon d'apprendre à observer comment on apprend.

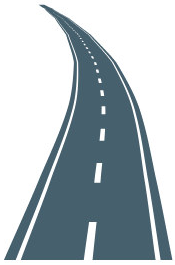


Titulaire d'un diplôme universitaire en neuroéducation, Emilie Krause travaille sur trois terrains : l'attention, les fonctions exécutives (planifier, freiner son impulsivité, passer d'une stratégie à une autre) et la métacognition, cette capacité à observer sa propre façon de penser. Elle ne pose pas de diagnostic et ne remplace ni l'école ni les soins.

Ce qu'elle cherche. Accompagner un élève qui a un trouble du neurodéveloppement (TND), « ce n'est pas seulement chercher à compenser une difficulté », écrit-elle. « C'est aussi lui permettre de comprendre ce qui se passe lorsqu'il apprend [...] et surtout ce qu'il peut mettre en place pour reprendre la main. » Le tout « sans réduire l'élève à son trouble ».

Sa méthode de l'autoroute. Elle l'a imaginée il y a environ sept ans. « L'objectif n'est pas d'infantiliser, mais de donner une représentation simple d'un processus complexe », écrit-elle. Quatre véhicules, quatre façons d'avancer : le vélo découvre, revoit les bases et prend le temps ; la Vespa s'entraîne et gagne en fluidité ; la berline stabilise les stratégies et crée des automatismes ; la voiture de course est utile quand tout est bien maîtrisé, mais, trop vite, elle fait davantage d'erreurs.

> *« Mon rôle est de leur apprendre que la vitesse n'est pas toujours la meilleure stratégie.*
>
> EMILIE KRAUSE



Sur la route. Les sorties, ce sont les « distracteurs » : un bruit, une pensée, une notification, de la fatigue ou une inquiétude. Les aires de repos, ce sont les pauses : sommeil, alimentation, mouvement. Dans un embouteillage, on ne demande pas plus d'efforts, on cherche ce qui bloque. Et au péage, l'erreur « devient une information sur la stratégie utilisée ». Son fil conducteur tient en cinq verbes : observer, comprendre, ajuster, réessayer, automatiser.

Une limite. C'est une méthode de praticienne, pas un protocole évalué : la recherche mesure l'enseignement explicite des stratégies métacognitives en général, en moyenne 8 mois de progrès en plus [1]. Aucune moyenne ne garantit un résultat pour ton enfant.

À la maison. Après un devoir, six questions à poser sans juger :

1. *« Où étais-je sur l'autoroute ? »*
2. *« Qu'est-ce qui m'a fait sortir ? »*
3. *« Est-ce que j'avais les bonnes bases ? »*
4. *« Quelle stratégie ai-je utilisée ? »*
5. *« Est-ce que j'ai demandé de l'aide au bon moment ? »*
6. *« Qu'est-ce que je peux essayer autrement ? »*

Tu poses les questions, tu n'y réponds pas à sa place.

Une psychopédagogue n'a pas de baguette ; elle a une carte, et c'est ton enfant qui conduit.

1 Education Endowment Foundation, Teaching and Learning Toolkit : Metacognition and self-regulation, synthèse de 355 études, mai 2025 · Propos tirés de son texte, octobre 2026 · Photo : Emilie Krause

LE SITE D'EMILIE
KRAUSEPEDAGOGIE.COM

Invicta.

des réponses, pas des leçons

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

LE DOSSIER
Dyspraxie : repérer et accompagner

COMPRENDRE ET AGIR
Sans diagnostic, quelles aides ?

POUR TOI
Ton premier répit sans ton enfant

À VOUS LA PAROLE

Ce magazine se fait avec toi

Une question, une idée de sujet, une expérience à partager ? Écris-nous : ta parole a toute sa place dans les prochains numéros. Un témoignage n'est publié qu'avec ton accord écrit, et ton prénom peut être changé.

POUR ÉCRIRE À INVICTA :
CONTACT@INVICTAAMORIS.FR

Invicta est le magazine d'Invicta Amoris · N°1 · Novembre 2026 · invictaamoris.fr
Éditrice et directrice de la publication : Angelica Dubiau Soddu · Autres photos : Pexels et Unsplash
Portrait de Maria Montessori (page 19) : auteur inconnu, via Wikipédia (Wikimedia Commons)
Ce magazine informe : il ne remplace pas un avis médical ou juridique.

invictaamoris.fr

PHOTO : RYAN KLAUS / UNSPLASH